

# 《养颜必吃的12种健康食物》

## 图书基本信息

书名：《养颜必吃的12种健康食物》

13位ISBN编号：9787200061246

10位ISBN编号：7200061247

出版时间：2006-1

出版社：北京出版社

作者：食用主义丛书编委会

页数：101

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《养颜必吃的12种健康食物》

## 内容概要

现代女性学会了培养自己做个好白领、做个好太太、做个自强的女人。但是，最后我们发现，当我们经过不断努力得到了需要得到的东西时，却失去了一样最美好的东西——青春靓丽的容颜。对美的呵护，应当是一个女人一生修行的功课。无情的岁月不遂我们的愿，但是聪慧的人自有妙法应对。天生的容颜需要后天的精心养护。要让美丽的容颜永驻，科学的养护方法应该是内外结合，在呵护肌肤外表的同时，还应注重身体内在环境的调理。而通过饮食来滋生美丽，正是保养容颜的根本所在，比如明亮的眼睛离不开维生素A，健康的牙齿不能没有钙质，而唇色是否红润也与体内的铁元素含量有关。明眸有神、皓齿整齐、红唇盈润，并不如想像的那样难以做到。因此，只要你悉心呵护，只要你注重调养，只要你持之以恒，后天拥有美丽的肌肤是很有可能。真心希望，美丽与健康能伴你一生！

养颜必吃的12种健康食物!

橙子中富含多种营养成分，性凉味酸甘，具有强身健体的功效。由于它含有丰富的维生素C，因此对美白肌肤具有很好的效果，是一种美容价值相当高的水果。

桃子不仅营养价值高，还具有极高的药用价值。中医认为，鲜桃性甘味平，有补中益气、养阴生津、润肠通便等多种养颜功效。

薏米不仅能够美白和润泽肌肤，还能够促进皮肤的新陈代谢，对面部出现的各种疾病具有预防和治疗作用，是一种功能全面的美容食品。

美容护肤专家研究发现，藕内含有蛋白质、碳水化合物，鞣质及多种维生素和矿物质等天然营养成分，具有滋养、防护、抗衰老等多种功效，能满足女性保养肌肤的多种需求。

# 《养颜必吃的12种健康食物》

## 书籍目录

橄榄油 薏米 燕窝 芦荟 桃子 蜂蜜 藕 猪皮 橙子 红薯 西瓜 石榴

# 《养颜必吃的12种健康食物》

## 章节摘录

书摘 橙子中富含多种营养成分，性凉味酸甘，具有强身健体的功效。由于它含有丰富的维生素C，因此对美白肌肤具有很好的效果，是一种美容价值相当高的水果。桃子不仅营养价值高，还具有极高的药用价值。中医认为，鲜桃性甘味平，有补中益气、养阴生津、润肠通便等多种养颜功效。

薏米不仅能够美白和润泽肌肤，还能够促进皮肤的新陈代谢，对面部出现的各种疾病具有预防和治疗作用，是一种功能全面的美容食品。美容护肤专家研究发现，藕内含有蛋白质、碳水化合物、鞣质及多种维生素和矿物质等天然营养成分，具有滋养、防护、抗衰老等多种功效，能满足女性保养肌肤的多种需求。

消除面部皱纹 橄榄油极易被人体肌肤所吸收，含有能保持皮肤滋润的皮质膜和植物成分的洗净剂，能深层清洁面部角质层，保持滋润。因此，它可有效对付脸上出现的恼人的细纹、鱼尾纹或者眼部细纹。可以用两滴橄榄油加上少许芦荟胶拌匀后抹于细纹处，一旦涂上去就会吸收，几乎看不出纹路(外出时不用洗掉可以直接上妆)。它对付妊娠纹也很有效，用一匙橄榄油擦于妊娠纹处，轻轻按摩，长期坚持，可祛除妊娠纹，或使之变浅。女性如果经常使用橄榄油，可强化肌肤对衰老因素的抵抗能力，从而减轻肤质老化的明显迹象。有助面部的化妆效果 橄榄油还有一个极少被提及的作用，女士们用干粉做粉底通常会遇到一个烦恼：粉要使劲搓才能粘到脸上。但是皮肤往往会由于大力的搓拭而产生老化，久而久之皱纹就爬上脸了。在卸妆的时候同样也会遇到由于妆卸不干净而伤害皮肤的问题。而橄榄油就可以帮助女士们解决这个烦恼：上妆时，在基础化妆品中滴1~2滴橄榄油，揉搓后均匀涂抹于面部，皮肤马上就变得亮泽而生动；卸妆时，在化妆棉上滴两滴橄榄油来卸妆，它可以把顽固的彩妆卸掉，包括标榜防水的化妆品。它可彻底除去眼部防水彩妆，深入毛孔完全分解残留污垢，无伤害成分，同时滋润干燥的眼部肌肤。弥合皮肤创面 爱美的女性会对皮肤受到损害后留下难看的疤痕感到烦恼。橄榄油所含的维生素E、叶绿素、角鲨烯、多酚等抗氧化物质不仅能保护和调理皮肤表层，还能深入滋养受到损伤的真皮层，同时促进上皮组织的生长，对防止皮肤损伤和抗氧化方面效果显著。因此，橄榄油可用于烧伤、烫伤的创面保护，并且不留疤痕。 P9插图

## 《养颜必吃的12种健康食物》

### 媒体关注与评论

书评养颜必吃的12种健康食物! 橙子中富含多种营养成分,性凉味酸甘,具有强身健体的功效。由于它含有丰富的维生素C,因此对美白肌肤具有很好的效果,是一种美容价值相当高的水果。桃子不仅营养价值高,还具有极高的药用价值。中医认为,鲜桃性甘味平,有补中益气、养阴生津、润肠通便等多种养颜功效。薏米不仅能够美白和润泽肌肤,还能够促进皮肤的新陈代谢,对面部出现的各种疾病具有预防和治疗作用,是一种功能全面的美容食品。美容护肤专家研究发现,藕内含有蛋白质、碳水化合物,鞣质及多种维生素和矿物质等天然营养成分,具有滋养、防护、抗衰老等多种功效,能满足女性保养肌肤的多种需求。

## 《养颜必吃的12种健康食物》

### 编辑推荐

养颜必吃的12种健康食物！ 橙子中富含多种营养成分，性凉味酸甘，具有强身健体的功效。由于它含有丰富的维生素C，因此对美白肌肤具有很好的效果，是一种美容价值相当高的水果。桃子不仅营养价值高，还具有极高的药用价值。中医认为，鲜桃性甘味平，有补中益气、养阴生津、润肠通便等多种养颜功效。 薏米不仅能够美白和润泽肌肤，还能够促进皮肤的新陈代谢，对面部出现的各种疾病具有预防和治疗作用，是一种功能全面的美容食品。 美容护肤专家研究发现，藕内含有蛋白质、碳水化合物，鞣质及多种维生素和矿物质等天然营养成分，具有滋养、防护、抗衰老等多种功效，能满足女性保养肌肤的多种需求。 科学膳食，营养平衡；按需摄取，魅力之源。是需要的，就是最好的，《养颜必吃的12种健康食物》为“食用主义丛书”之一。作为一个女人，除了要拥有喜欢的工作、幸福的家庭、靓丽的容颜外，还需要拥有这本书。在本书中，我们为爱美的您精挑细选了12种必备的养颜食品，通过对它们的营养成分、养颜价值、食用方法等全方位的详细叙述，帮助您从现在开始您的养颜生活。拥有了它，你就等于拥有了美丽、自信、健康、成功！

## 《养颜必吃的12种健康食物》

### 精彩短评

- 1、这本书看起来好像放置很久了，里面都有点脱胶。内容还可以，考虑到它价格便宜，所以给个一般把
- 2、买回来后.有点后悔.没有什么菜谱的.
- 3、感觉不太好哦!内容不够好!
- 4、总体上还不错，就是书旧了些
- 5、最近在细心研究做菜了 这本书 给了我好的摹本
- 6、非常值得看的一本书
- 7、很喜欢的一套书，实用简单，很喜欢按上面的方法做，
- 8、纸质不错，就是内容少了些，不是很实用。

# 《养颜必吃的12种健康食物》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)